



11月 献立表

平成 27 年 早寝・早起き・朝ごはん 給食目標:感謝の気持ちを込めて食べましょう。 練馬区立南町小学校

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | 赤の食品 | | 黄色の食品 | | 緑の食品 | | 栄養価 | ひとくちメモ |
|----|----|----|---|---|--|--|-------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|-----|--------|
| | | | | 血や肉になる | 働く力になる | 体の調子を整える | | | | | |
| 2 | 月 | ○ | まいたけご飯 ごま和え 厚揚げの吹き寄せ | 鶏肉ひき肉 油揚げ 鶏肉モモ 生揚げ 牛乳 | 精白米 上白糖 三温糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま ぎんなん | にんじん さやえんどう ごぼう さやいんげんしょうが 舞茸 キャベツ もやし 干し椎茸 玉葱 たけのこ にんにく | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 628 Kcal 25.8 g 21.4 g 2.7 g | 厚揚げの吹き 寄せにぎんなん を使っています。 | | |
| 4 | 水 | ○ | サーモンクリームスパゲティ ひじきサラダ | ベーコン ベにざけ ロースハム 大豆(水煮) 牛乳 パルメザンチーズ クリーム ひじき | マカロニ・スパゲティ 薄力粉 上白糖 オリーブ油 バター 米ぬか油 | にんじん ほうれんそう にんにく 玉葱 ぶなしめじ セロリー もやし きゅうり ホールコーン | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 671 Kcal 28.1 g 26.8 g 2.4 g | 紅鮭の角切り を使います。 | | |
| 5 | 木 | ○ | ご飯 ぶりの照り焼き・野菜のおかかあえ 具だくさんみそ汁 | ぶり かつお節 豚肉 油揚げ 削り節 白みそ 赤みそ 牛乳 | 精白米 上白糖 じゃがいも 米ぬか油 | にんじん しょうが はくさい ごぼう だいこん ねぎ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 623 Kcal 26.5 g 19.8 g 2.7 g | ぶり40gは56 円です。 | | |
| 6 | 金 | ○ | ハヤシライス キャベツとコーンのソテー ミルクゼリー オレンジソースがけ | 豚肩肉 豚骨 牛乳 クリーム パールアガー | 精白米 薄力粉 バター 上白糖 中さら糖 コーンスターチ 米ぬか油 | にんじん にんにくしょうが 玉葱 マッシュルーム レモン グリーンピース キャベツ ホールコーン 温州蜜柑缶詰 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 725 Kcal 21.1 g 24.4 g 2.6 g | みかんの日の ふれあい給食 です。 | | |
| 9 | 月 | ○ | ブルコギ丼 中華スープ | 豚肩肉 豚骨 絹ごし豆腐 牛乳 | 精白米 押麦 三温糖 米ぬか油 ごま ごま油 | にんじん たら テンゲンサイ 玉葱 もやししょうが にんにく りんご 干し椎茸 たけのこ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 572 Kcal 23.2 g 17.7 g 3.2 g | ブルコギは韓 国料理です。 | | |
| 10 | 火 | ○ | ご飯 豆腐のまさご揚げ・いそかあえ 五目みそ汁 | 鶏肉ひき肉 木綿豆腐 たまご 削り節 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 ちりめんじゃこ ひじき 焼きのり | 精白米 かたくり粉 上白糖 じゃがいも 米ぬか油 | にんじん こまつなしょうが 玉葱 もやし ぶなしめじ ねぎ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 642 Kcal 24.6 g 21.3 g 2.9 g | いそかあえは きざみのりをま ぶします。 | | |
| 11 | 水 | ○ | 黒砂糖コッペパン きのこのキッシュ ジュリエヌスープ・果物(ラ・フランス) | ベーコン 大豆(水煮) たまご 牛乳 クリーム ビザチーズ | 黒砂糖コッペパン 米ぬか油 | にんじん 玉葱 ぶなしめじ マッシュルーム にんにく しょうが セロリー キャベツ 西洋なし | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 639 Kcal 25.6 g 29.5 g 3.7 g | ラ・フランスは 山形県の特産 品です。 | | |
| 12 | 木 | ○ | えびピラフ ABCマカロニスープ さつまいもとりんごの重ね煮 | むきえび 鶏肉 牛乳 | 精白米 マカロニ・スパゲティ さつまいも 上白糖 バター 米ぬか油 | にんじん ピーマン こまつな 玉葱 マッシュルーム セロリー ホールコーン りんご 干しぶどう | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 646 Kcal 20.7 g 14.0 g 2.2 g | ABCマカロニ スープは人気メ ニューの1つで す。 | | |
| 13 | 金 | ○ | 山路ご飯 鮭のもみじ焼き はんぺんのすまし汁 | 鶏肉 油揚げ しろさけ 削り節 はんぺん 牛乳 りしりこんぶ | 精白米 もち米 上白糖 米ぬか油 マヨネーズ(全卵型) | にんじん こまつな ぶなしめじ 干し椎茸 えだまめ 玉葱 ねぎ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 594 Kcal 26.3 g 22.4 g 2.8 g | はんぺんは紅 白を使い七五 三の祝い膳と しました。 | | |
| 16 | 月 | ○ | 雑穀ご飯 小松菜のかまぼこあえ 里芋と鶏肉の煮物 | かまぼこ 鶏肉 削り節 牛乳 | 精白米 古代米 さといも 三温糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま | こまつな にんじん さやいんげん しょうが ねぎ もやし 玉葱 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 585 Kcal 23.7 g 14.0 g 2.6 g | 古代米の黒米 と赤米をつか います。 | | |
| 17 | 火 | ○ | 鶏ごぼうご飯 おひたし むらくも汁 | 鶏肉油揚げ 削り節 たまご 絹ごし豆腐 牛乳 利尻昆布 | 精白米 上白糖 じゃがいも かたくり粉 米ぬか油 | にんじん こまつな ごぼう グリーンピース キャベツ ねぎ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 580 Kcal 23.0 g 14.1 g 2.9 g | むらくも汁は溶 き卵を使い雲 の様に見立 てます。 | | |
| 18 | 水 | ○ | きのこごはん 鯖のゆずみそかけ 豆腐のくず汁 | 油揚げ まさば 白みそ 削り 節 絹ごし豆腐 牛乳 焼きのり | 精白米 もち米 三温糖 ぐずでん粉 | にんじん こまつな ぶなしめじ まいたけ 干し椎茸 ゆず えのきたけ しょうが ねぎ だいこん | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 591 Kcal 27.3 g 19.1 g 2.4 g | ゆずの香はま さに冬におい です。 | | |
| 19 | 木 | ○ | ホイコーロー丼 茎わかめのサラダ | 豚肩肉 赤みそ 牛乳 くわわかめ | 精白米 押麦 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま ごま油 | にんじん ピーマン にんにく キャベツ ねぎ もやし だいこん | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 588 Kcal 20.3 g 17.9 g 3.1 g | 練馬産のキャ ベツを30kg使 います。 | | |
| 20 | 金 | ○ | パエリア ポトフ アップルマフィン | むきえび いか 豚肉 ウィンナー いんげんまめ たまご 牛乳 プロセスチーズ | 精白米 じゃがいも プレミックス粉 上白糖 米ぬか油 バター | にんじん ピーマン 赤ピーマン ブロッコリー 玉葱 にんにく マッシュルーム セロリー 干しぶどうりんご しょうが | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 686 Kcal 21.8 g 21.3 g 3.3 g | アップルマフ ィンは学芸会 頑張ったご褒 美です。 | | |
| 25 | 水 | ○ | ご飯 わかさぎの南蛮漬け ブロッコリーのおひたし・青菜のスープ | かつお節 豚肩肉 絹ごし豆腐 牛乳 わかさぎ | 精白米 かたくり粉 上白糖 米ぬか油 | ブロッコリー にんじん しょうが ねぎ キャベツ えのきたけ こまつな | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 583 Kcal 22.9 g 17.9 g 2.5 g | わかさぎは7.8 cmの物を1人2 尾です。 | | |
| 26 | 木 | ○ | ご飯 焼きほっけ・きんぴられんこん みぞれ汁 | ほっけ開き 削り節 鶏肉 絹ごし豆腐 牛乳 | 精白米 上白糖 米ぬか油 ごま油 ごま | にんじん ほうれんそう ごぼう れんこん だいこん なめこ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 606 Kcal 29.7 g 18.9 g 2.6 g | ほっけは40g82 円です。高いで すね。 | | |
| 27 | 金 | ○ | レモンシュガートースト グリーンサラダ 森のシチュー | 鶏肉 牛乳 | 食パン 上白糖 さつまいも 薄力粉 ソフトタイプマーガリン 米ぬか油 バター | にんじん ブロッコリー レモン キャベツ きゅうり 玉葱 にんにくしょうが ぶなしめじ ホールコーン | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 662 Kcal 23.2 g 29.4 g 2.6 g | シュガーはグラ ニュー糖の方 がよいかも... | | |
| 30 | 月 | ○ | 五目あんかけ焼きそば わかめともやしのスープ | 豚肉 いか むきえび うずら卵 豚肩肉 牛乳 カットわかめ | 蒸し中華めん 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま ごま油 | にんじん にんにく たけのこ 干し椎茸 玉葱 はくさい もやししょうが ねぎ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 644 Kcal 30.3 g 20.7 g 4.1 g | 中華丼のめん バージョンで す。 | | |

* 食材の都合により献立が変更になる場合があります。
* 11月の生乳産地予定は 千葉県・群馬県・岩手県・宮城県・秋田県・青森県・北海道です。

しょくじのまえのあいさつは?

しょくじのまえの あいさつは、「いただきます」ですね。「いただきます」には、しょくじが できることへの かんしゃのきもちが、こめられて います。

わたしたちが いきていけるのは、 たべものになった、どうぶつや しょくぶつの いのちを いただいている お かけです。

たべものから たいせつな いのちを いただけることに、「ありがとう」の きもちを こめて、「いただきます」の あいさつを しましょう。



食事のあとのあいさつは?

食事のあとのあいさつは、「ごちそうさま」ですね。「ごちそうさま」には、食事が出来上がるまでに関わった、たくさんの人々へのかんしゃの気持ち、こめられています。

食事は、食材を育てる、運んで 売る、料理する人などさまざまな 人々に関わっているおかげで、でき ています。

関わった人々の笑顔や熱意を 理解し、かんしゃの気持ちをこめて、「ごちそうさま」のあいさつを しましょう。

